

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya, kegiatan berolahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari (Moeloek dan Tjokronegoro, 2004).

Salah satu kegiatan olahraga itu terdapat di akademi *Training Centre* yang terletak Kota Salatiga merupakan pusat olahraga yang membina anak-anak usia 15-17 tahun khusus untuk cabang sepak bola. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, diketahui bahwa setiap aktivitas latihan seringkali menggunakan aktivitas fisik aerobik diantaranya *continuous running* yang dilakukan secara terjadwal. Aktivitas ini menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi dalam permainannya.

Menurut Ismaryati (2006), pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik ini dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal ($\text{VO}_2 \text{ max}$). VO_2 adalah volume maksimal O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif.

Volume O₂ max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.

Sejalan dengan pendapat Suharjana (2015), bahwa oksigen secara maksimal/ Volume oksigen maksimal (VO₂ max) dapat berupa latihan endurance (*endurance training*) sebagai model latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan daya tahan paru dan jantung. Di dalam dunia pelatihan olahraga, daya tahan paru jantung ini sering disebut kapasitas kerja maksimal atau kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi. Untuk membuat program latihan daya tahan paru jantung penentuan intensitas latihan selain didasarkan pada denyut nadi maksimal juga dapat didasarkan pada persentase VO₂ max seseorang. Semakin tinggi ambang anaerobik seseorang berarti semakin tinggi kualitas kerja aerobik dan anaerobik seseorang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tubuh senantiasa membutuhkan oksigen pada saat melakukan pekerjaan misalnya pada waktu bermain maupun latihan sepak bola.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari observasi awal, olahraga yang sangat diminati kebanyakan anak usia 15 sampai 17 tahun adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga sejenis sepakbola yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi dalam permainannya. Pada dasarnya, ada dua macam ketahanan kardiorespirasi, yaitu aerobik dan anaerobik. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO₂ max) (Ismayarti, 2006). VO₂

max merupakan volume oksigen tubuh yang dapat digunakan saat bekerja keras, dinyatakan dalam liter/ menit. Hal ini memberikan indikasi bagaimana tubuh menggunakan oksigen pada saat melakukan pekerjaan misalnya pada waktu olahraga terutama olahraga sepak bola. Dalam persepak bolaan Indonesia saat ini daya tahan tubuh sangatlah kurang dari standar, berdasarkan Novita (2009) sangatlah penting meningkatkan standar daya tahan tubuh atau juga VO_2 max mulai dini. Di dalam akademi Salatiga training center, tingkat VO_2 max atletnya masih perlu ditingkatkan, maka dari itu peneliti berkeinginan untuk meningkatkan VO_2 max siswa didik Akademi Salatiga Training Center dengan cara memberikan program latihan secara baik dan benar.

Maka berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ada tidaknya pengaruh pemberian latihan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2 Max pada pemain sepak bola usia 15-17 tahun.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian latihan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2 Max pada pemain sepak bola usia 15-17 tahun di Akademi Training Centre Kota Salatiga.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2 Max pada pemain sepak bola usia 15-17 tahun di Akademi *Training Centre* Kota Salatiga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan VO_2 max, dan memberikan informasi tentang pengaruh pemberian latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan VO_2 max pada pemain sepak bola.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau bahan perbandingan bagi kegiatan yang ada kaitanya dengan peningkatan VO_2 max pada atlet khususnya pemain sepak bola.